



METODA WYBACZANIA W OPARCIU O "HO'OPONOPONO"



Ta metoda uwalnia głębokie poczucie winy,
oraz wszelkie psychiczne urazy.
Pozwala na odpuszczenie emocji i obciążeń,
daje poczucie uwolnienia i spokoju.






Usiądź wygodnie, rozluźnij się
weź kilka głębokich oddechów,
puść całe napięcie ze swojego ciała.
Wyobraź sobie osobę, która jest częścią Twoich
emocji i sytuacji konfliktowych.
Przypomnij sobie też sytuację, która
spowodowała wzburzenie.

Tutaj zapisz imię tej osoby:

.....





Powtórz kilka razy poniższe sformułowania, [możesz także zrobić notatki] kierując się miłością i wdzięcznością:

1. **Przepraszam Cię** że:

.....
.....
.....

2. **Proszę wybaczyć mi**, że:

.....
.....
.....

3. **Kocham Cię!**

4. **Dziękuję Ci** za:

.....
.....
.....

